

「コーチング」と呼ばれるコミュニケーション技術が、医療現場で注目を集めている。「口で言う」と、相手が自分の中に持っている「答え」に気付いて自発的に行動できるような支援する方法だ。生活習慣病の治療などに効果を上げている。

## 注目浴びる「コーチング」

# 患者の自発的行動を支援

### □答えは自分の中

「人が必要とする答えはその人の中に存在する。ただ、こうすればいいということが分かっていても、なかなかできないのが人間の弱さ。そこを対話によって、いい方向に指導する。これがコーチングの基本理念です」

8月末、福岡市で開かれた臨床コーチング研究会(会長・畑埜義雄和歌山県立医大病院長。医師や看護師、管理栄養士ら約80人を対象にしたセミナーで、講師の田丸司准行会リハビリテーション病院(愛知県弥富市)副院長はそう説明した。

田丸さんによると、基本的な技術は「聴く」「質問する」「伝える」「承認する」の四つ。「聴く」技術としては、先入観を持たない、相づちやうなずきを多用する、相手の話し方に合わせるなどの方法がある。

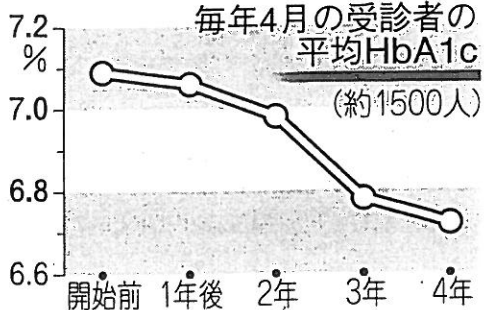
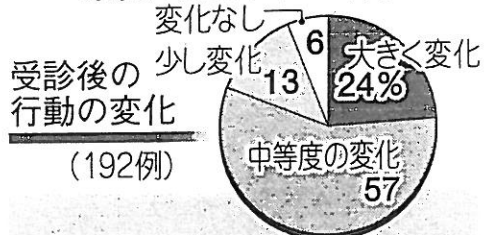
「質問する」場合、過去を問い詰めるのではなく、「これからどうしたいですか」など「未来型質問」を心掛けると、行動を促し、意欲を抱かせることができるという。

### □「承認する」こと

混沌(こんとん)としている考えや思いをほぐし、相手が再構築できるように導く質問も有効だ。

一方、考えを「伝える」とき

### 佐世保中央病院 栄養看護外来の成績



## 生活習慣病治療で効果

### 医療現場でのコーチングの基本技術

- 1 聴く**
  - ▶ 先入観を持たない。相手が話し終わるまで口を挟まない
  - ▶ 相づちとうなずき。相手の語尾をおうむ返す。相手の雰囲気、話し方に合わせる
- 2 質問する**
  - ▶ 過去を問い詰めず「次からどうすればできると思えますか」と未来型質問で
  - ▶ 混沌としている思いや考えをほぐす
- 3 伝える**
  - ▶ 決めつけるようなメッセージは避ける
  - ▶ 伝える前に「聞いてもらえますか」と許可を得る
- 4 承認**
  - ▶ 相手をほめる。相手の存在を認める

は決めつけるようなメッセージを避けること、言葉や行為によって相手の在り方を「承認する」ことも重要なポイントだ。

佐世保市にある佐世保中央病院の糖尿病センターは2005年に管理栄養士と看護師による「栄養看護外来」を開設し、コーチング技術を取り入れた療養指導に取り組んでいる。

受診する患者はまず自分で体重や血圧を測る。採血、採尿を終えると、看護師と管理栄養士が血糖値などの結果を説明し、生活面の指導をする。

### □心にたどり着く

まず「この結果をどのように思われますか」「改善(あるいは悪化)した理由は何かと思われませんか」と問い掛ける。

次に「何か相談したいことがありますか」と質問。ある場合は悩みことを聞き、ない場合は「それでは今月のテーマは運動療法なので、それについてお話ししてもよいですか」と情報提供をする。

最後に「これから取り組もうと思つことはどんなことですか」と尋ねる。機が熟していないければ目標設定はしない。

こうした指導によって、患者の8割で食事や運動などの生活習慣に中等度以上の変化が生まれた。血糖状態の目安となるHb(ヘモグロビン)A1cの平均値も、指導導入の3年後からはつきりした改善が確認できた。

松本一成センター長は「共感を持って話を聴き、相手の心にたどり着いたとき、行動が変わるのを何度も目の当たりにした。医学生段階からコーチング技術を学ぶのが理想的だと思つ」と話している。